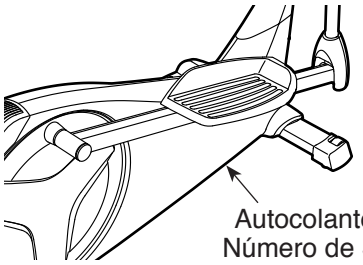
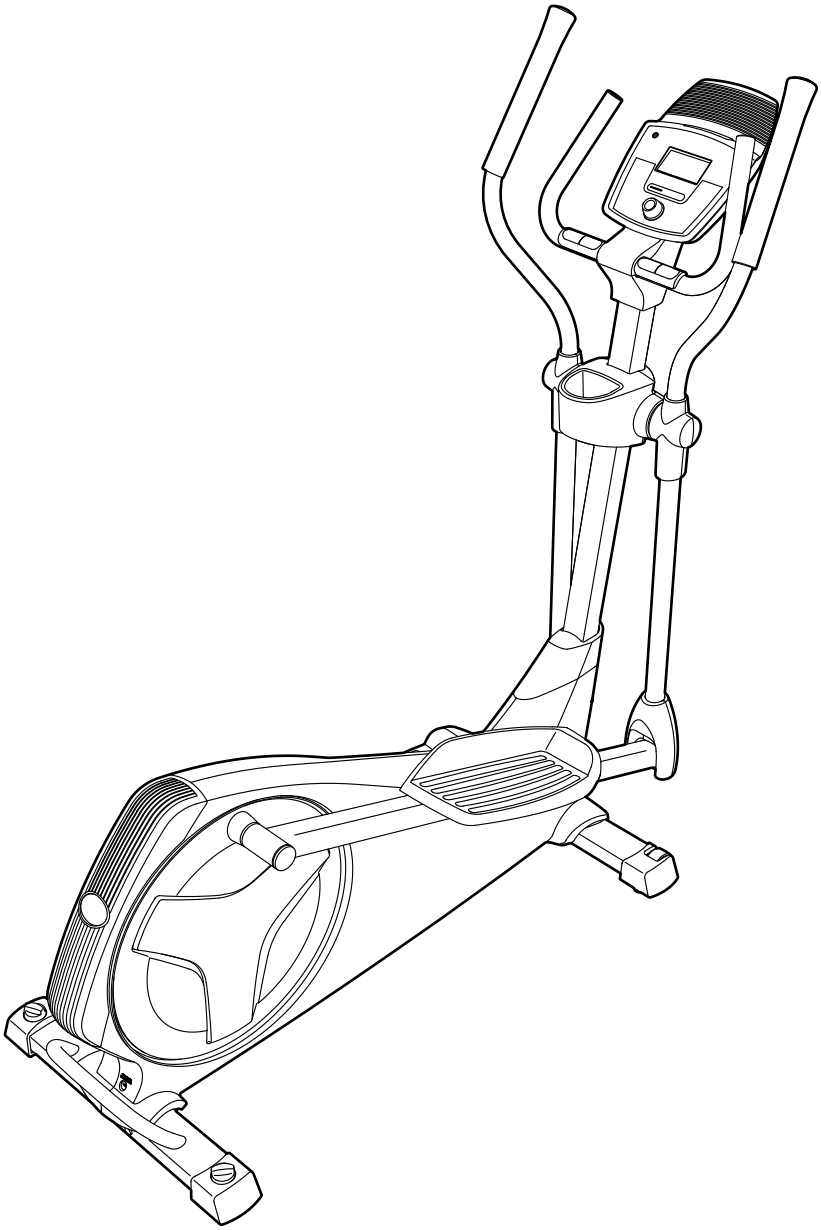
NordicTrack® E 4.2

Modelo nº NTEVEL75912.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



MANUAL DO UTILIZADOR



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

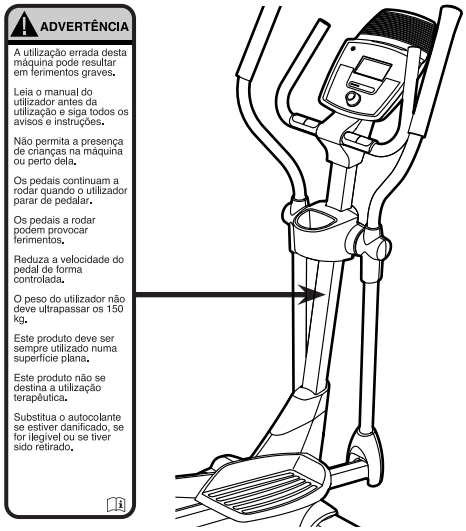
Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 15
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 27
LISTA DE PEÇAS 28
DIAGRAMA AMPLIADO 30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
A utilização errada desta máquina pode resultar em ferimentos graves.
Leia o manual do utilizador antes da utilização e siga todos os avisos e instruções.
Não permita a presença de crianças na máquina ou perto dela.
Os pedais continuam a rodar quando o utilizador parar de pedalar.
Os pedais a rodar podem provocar ferimentos.
Reduza a velocidade do pedal de forma controlada.
O peso do utilizador não deve ultrapassar os 150 kg.
Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
Este produto não se destina a utilização terapêutica.
Substitua o autocolante se estiver danificado, se for ilegível ou se tiver sido retirado.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**

4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**

7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**

9. **O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 150 kg.**

10. **Vista roupa apropriada quando se exercitar; não utilize roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Utilize sempre calçado desportivo para proteção dos pés ao fazer exercício.**

11. **Segure-se às alças ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.**

12. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da frequência cardíaca.**

13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**

14. **Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**

15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 4.2. O aparelho elíptico E 4.2 oferece um leque de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

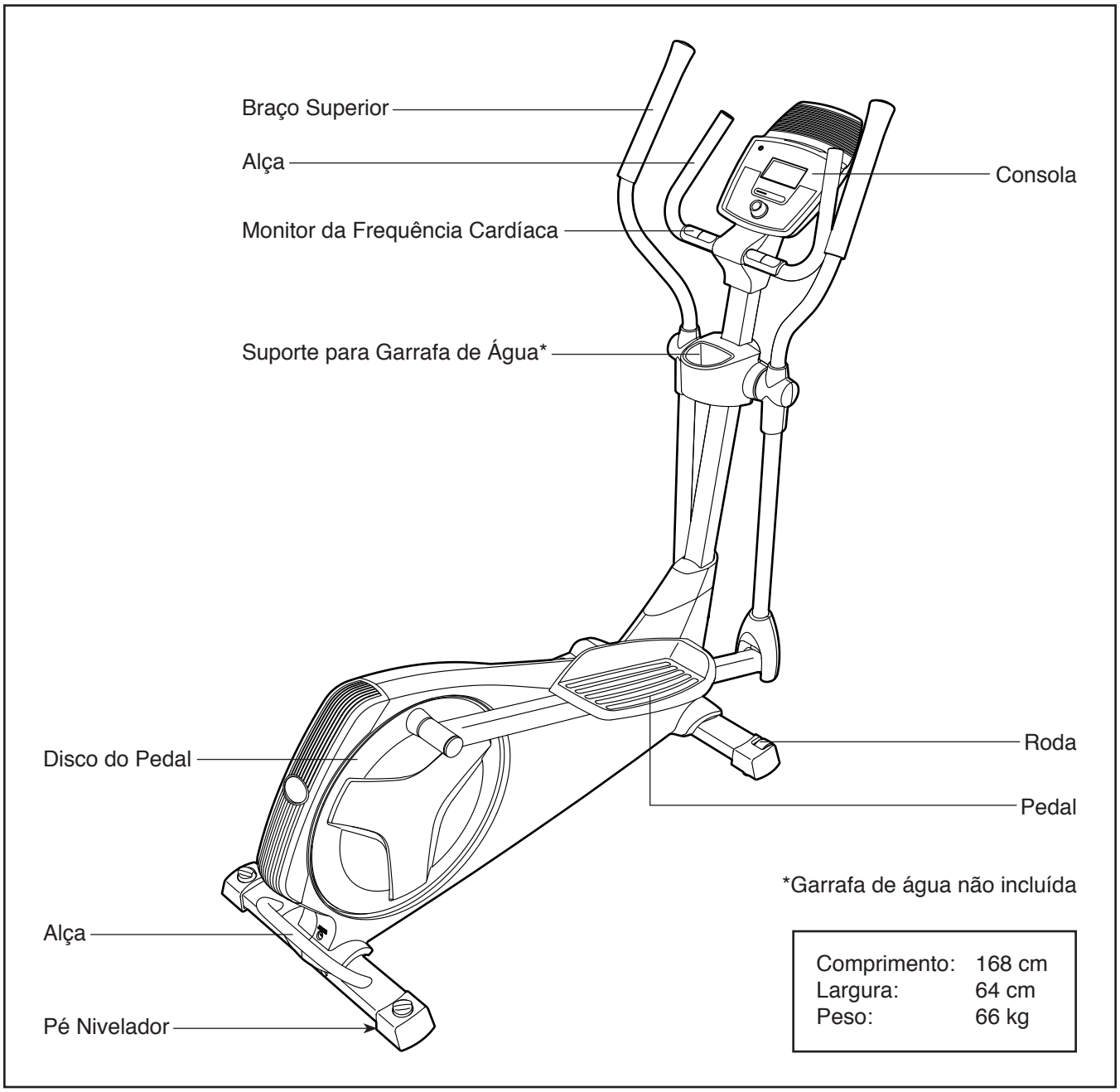
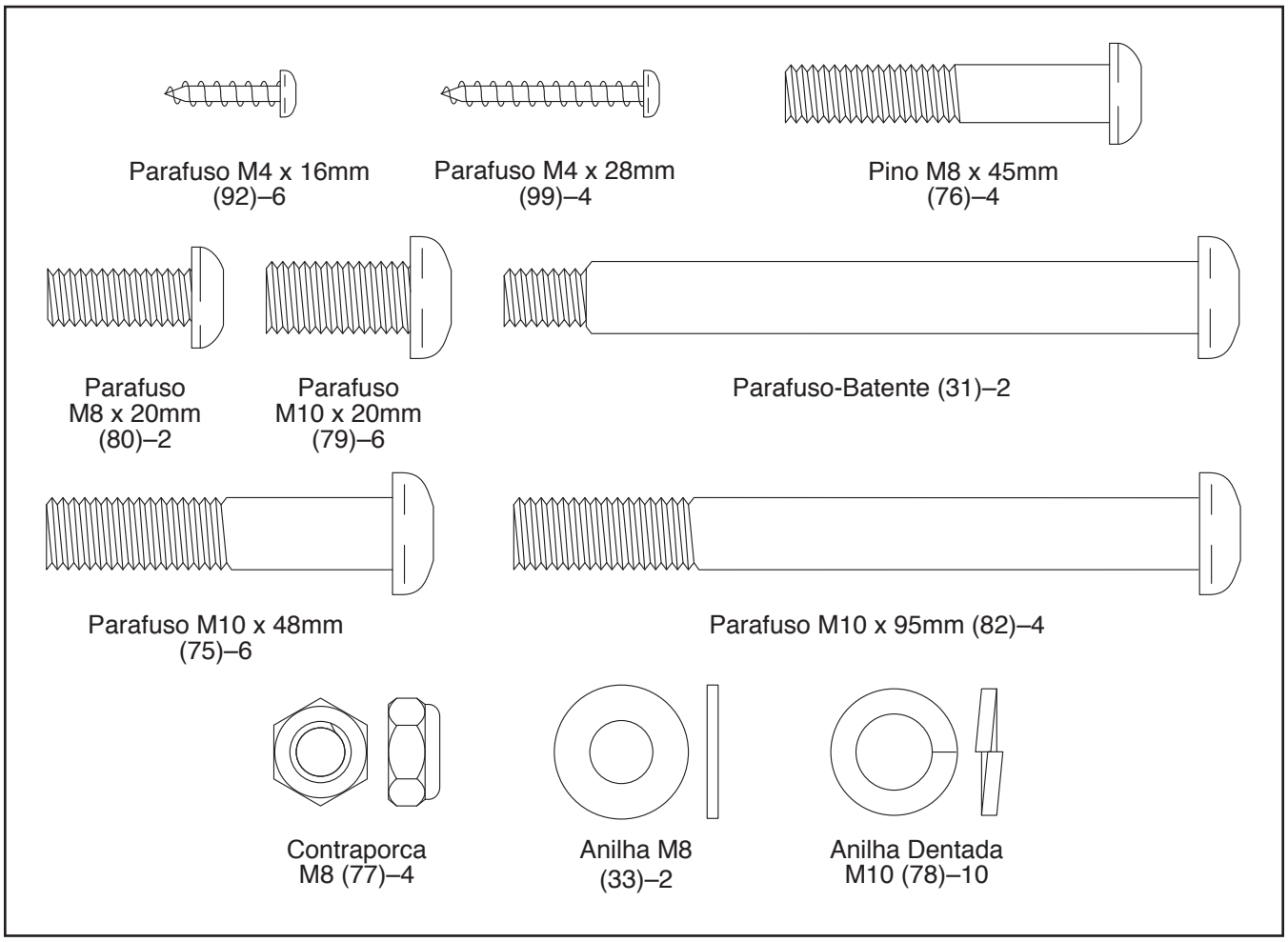


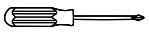
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right”.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer a(s) seguinte(s) ferramenta(s):

  uma chave Phillips 

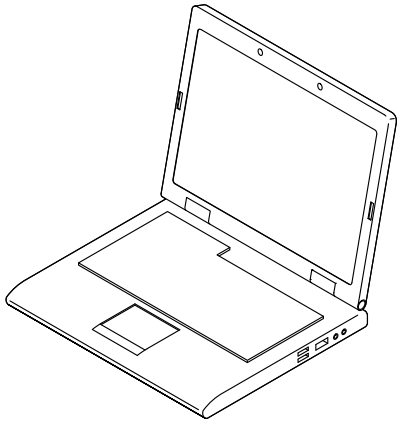
  A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

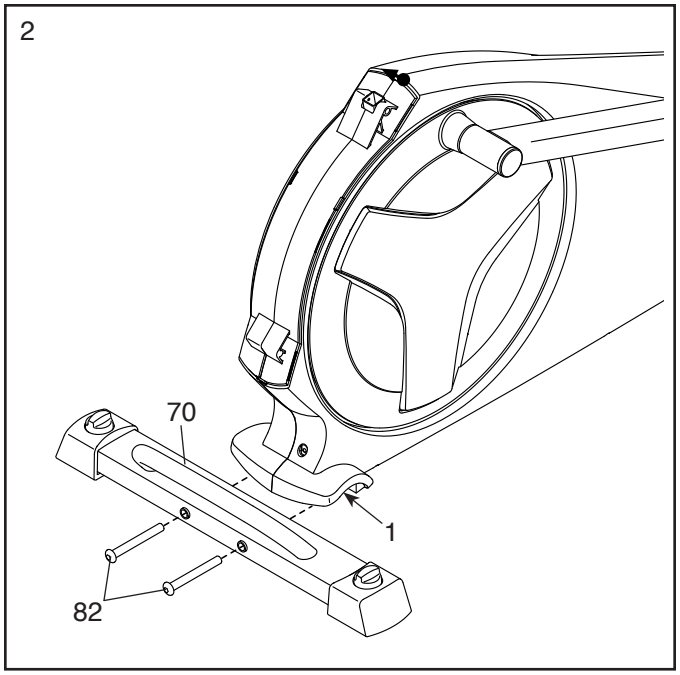
   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre melhoramentos e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o APOIO AO CLIENTE (consulte a capa frontal deste manual) para registar o seu produto.

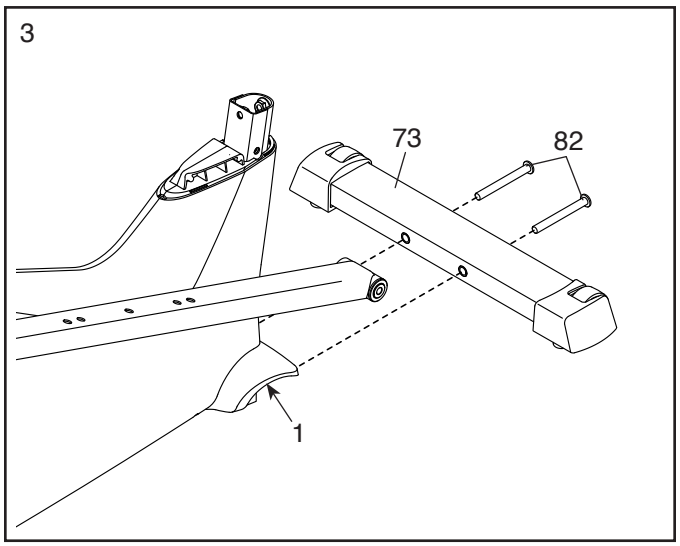
1



2. Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 95mm (82).



3. Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 95mm (82).

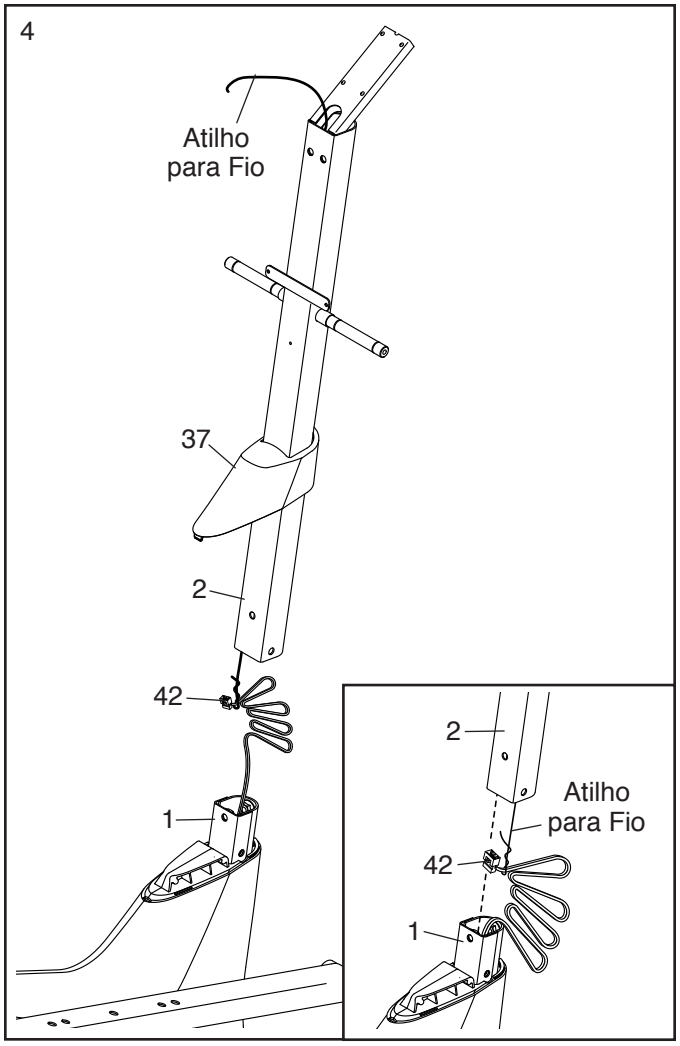


4. Oriente a Barra Vertical (2) e a Cobertura Superior de Proteção (37) conforme indicado. Insira a Cobertura Superior de Proteção na Barra Vertical de baixo para cima.

   Peça a outra pessoa que segure na Barra Vertical (2) junto à Estrutura (1).

   Consulte o desenho inserido. Localize o atilho para fio na Barra Vertical (2). Ate a extremidade inferior do atilho para fio à Cablagem (42). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio através do topo da Barra Vertical.

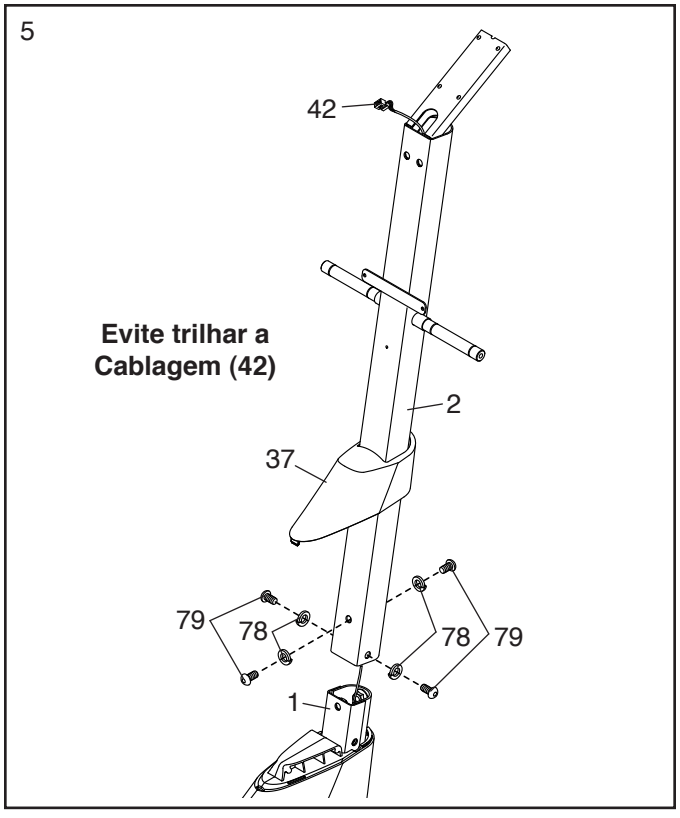
   Conselho: para impedir que a Cablagem (42) caia para o interior da Barra Vertical (2), segure a Cablagem com o atilho para fio.



5. Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (1). **Conselho: peça a outra pessoa que afaste a Cobertura Superior de Proteção (37).**

   Conselho: evite trilhar a Cablagem (42) Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M10 x 20mm (79) e quatro Anilhas Dentadas M10 (78).

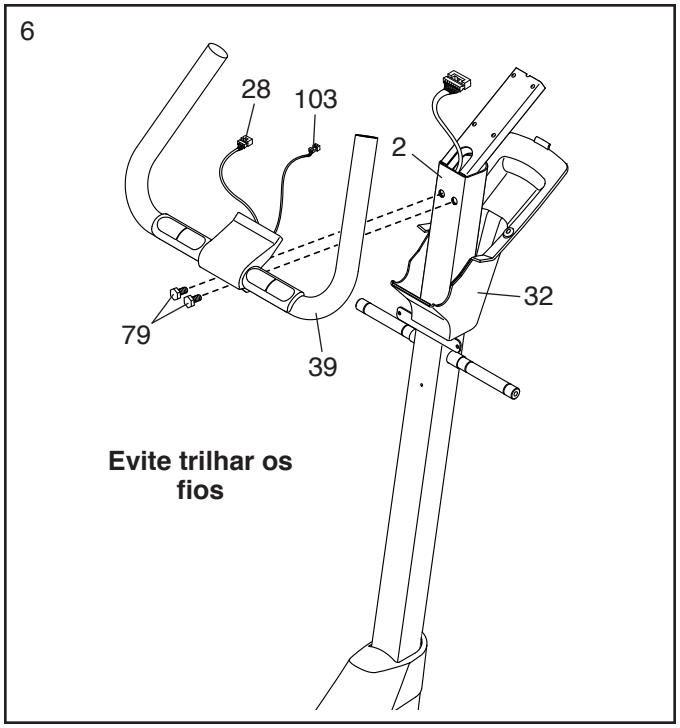
   Faça deslizar a Cobertura Superior de Proteção (37) para baixo e pressione-a contra a Estrutura (1).



6. Posicione a Cobertura da Consola (32) conforme indicado. Depois insira a Cobertura da Consola na Barra Vertical (2).

   Oriente a Alça (39) conforme indicado. **Certifique-se de que puxa o Fio de Pulsações (28) e o Fio do Monitor (103) para fora da Alça.**

   Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Alça (39) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M10 x 20mm (79).

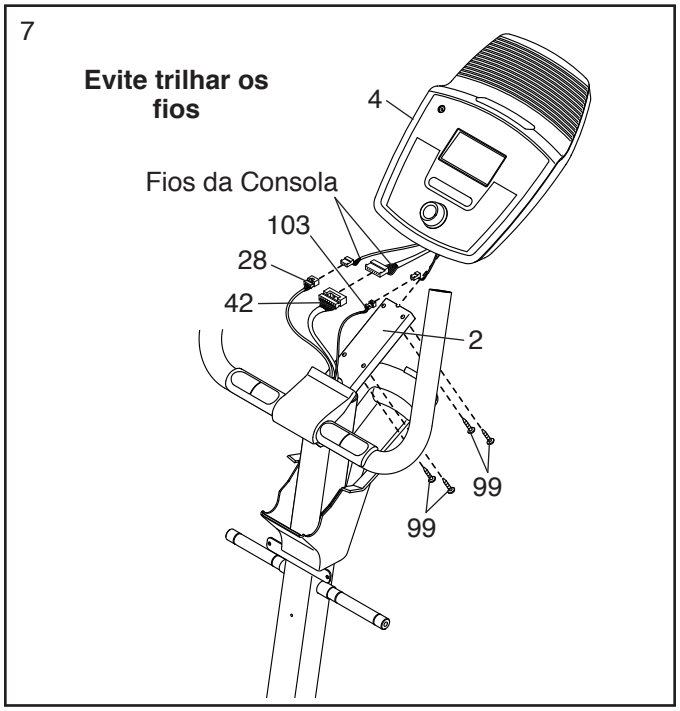


7. Desate e elimine o atilho para fio da Cablagem (42).

   Enquanto outra pessoa segura na Consola (4) junto à Barra Vertical (2), ligue os fios da consola à Cablagem (42), ao Fio de Pulsações (28) e ao Fio do Monitor (103).

   Introduza o excedente dos fios na Barra Vertical (2) ou na Consola (4).

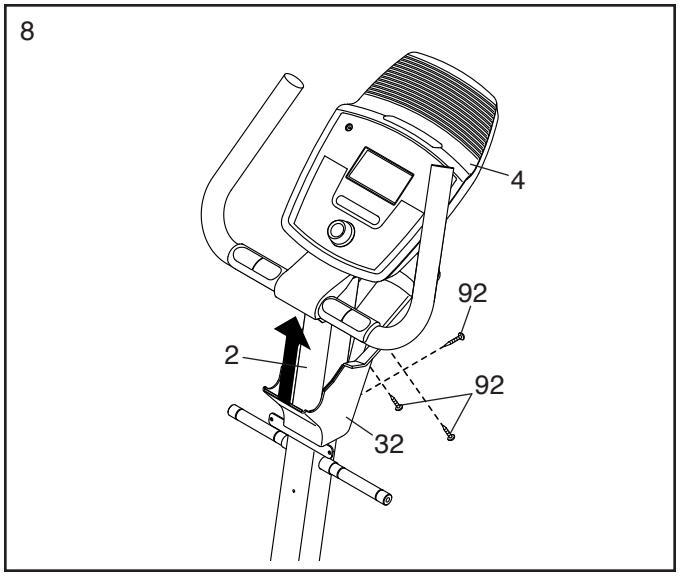
   Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 28mm (99).



8. Faça subir a Cobertura da Consola (32) até à Consola (4).

   Fixe a Cobertura da Consola (32) à Barra Vertical (2) com um Parafuso M4 x 16mm (92).

   Fixe a Cobertura da Consola (32) à Consola (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (92).



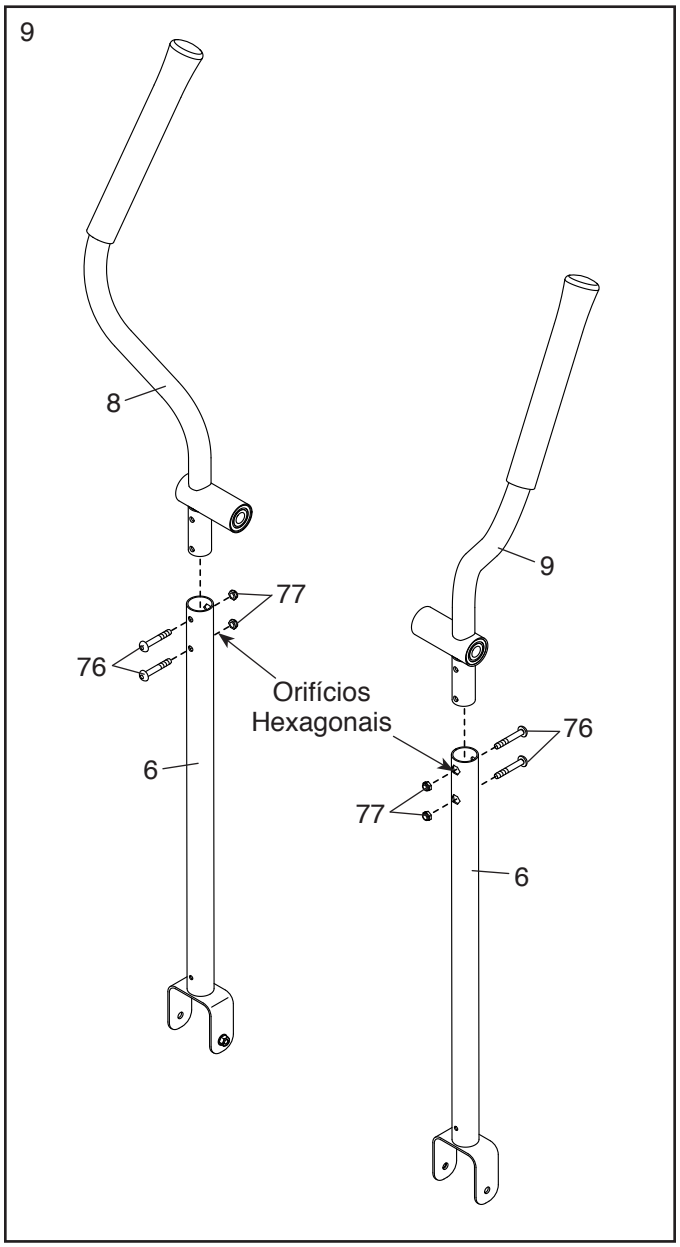
9. Identifique os Braços Superiores Esquerdo e Direito (8, 9).

   Oriente o Braço Superior Esquerdo (8) e uma Perna Superior (6) conforme indicado. **Certifique-se de que os orifícios hexagonais ficam na posição indicada.**

   Insira o Braço Superior Esquerdo (8) na Perna Superior (6).

   Fixe o Braço Superior Esquerdo (8) com dois Pinos M8 x 45mm (76) e duas Contraporcas M8 (77). **Certifique-se de que as Contraporcas estão nos orifícios hexagonais. Não aperte ainda os Pinos.**

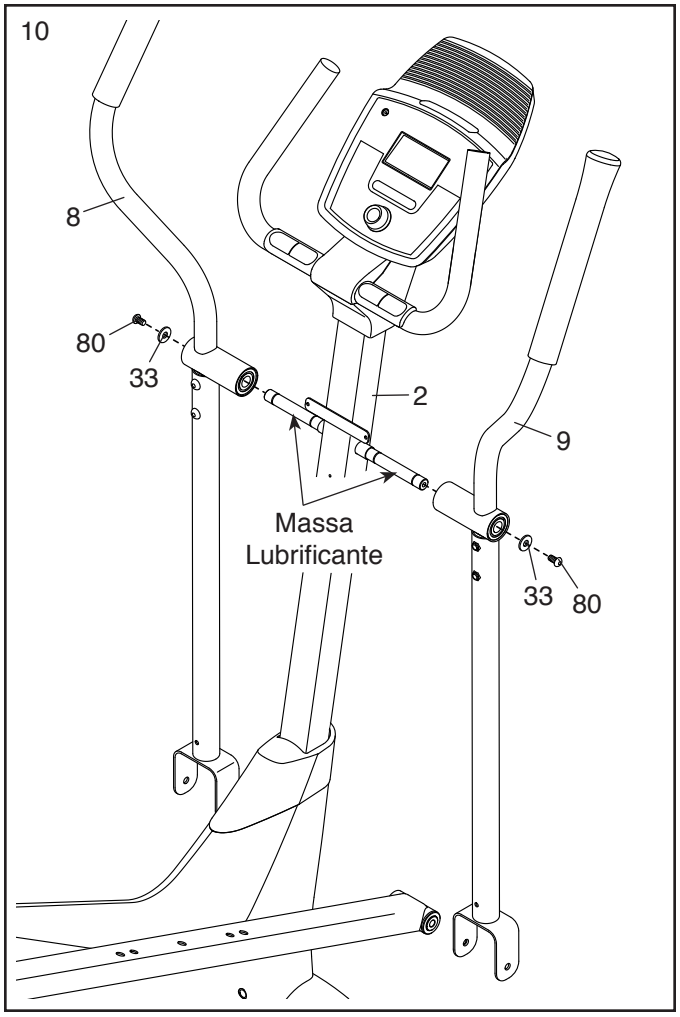
   Fixe o Braço Superior Direito (9) à outra Perna Superior (6) da mesma forma.



10. Utilizando um saco de plástico para manter os dedos limpos, aplique uma camada generosa da massa lubrificante incluída aos eixos da Barra Vertical (2).

    Oriente os Braços Superiores Esquerdo e Direito (8, 9) conforme indicado e insira-os nos lados esquerdo e direito da Barra Vertical (2).

    Fixe cada Braço Superior (8, 9) com um Parafuso M8 x 20mm (80) e uma Anilha M8 (33).



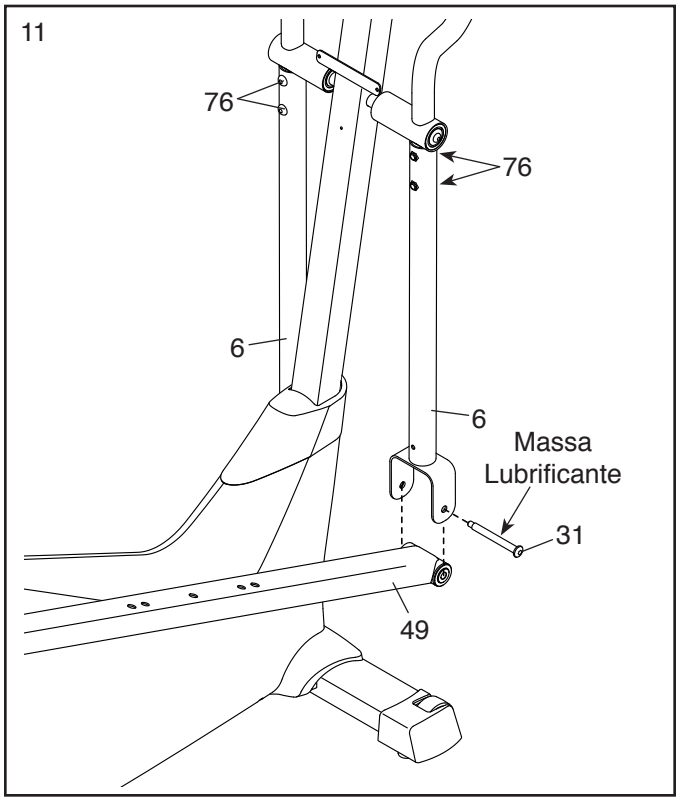
11. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante num Parafuso-Batente (31).

    Enquanto outra pessoa segura na parte frontal do Braço do Pedal Direito (49) no interior do suporte da Perna Superior (6) direita, insira o Parafuso-Batente (31) na Perna Superior direita e no Braço do Pedal Direito.

    Aperte o Parafuso-Batente (31) na porca soldada da Perna Superior (6) direita.

    Repita este passo para fixar o Braço do Pedal Esquerdo (não apresentado) à Perna Superior (6) esquerda.

    Aperte os Pinos M8 x 45mm (76).

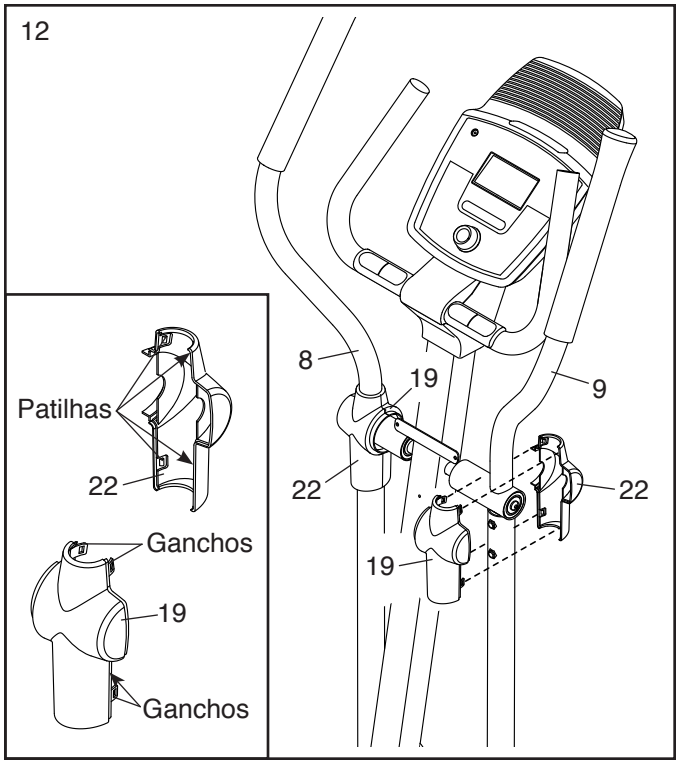


12. **Consulte o desenho inserido.** Identifique uma Cobertura do Eixo A (19), que tem ganchos, e uma Cobertura do Eixo B (22), que tem patilhas.

    Aperte uma Cobertura do Eixo A (19) e uma Cobertura do Eixo B (22) em torno do Braço Superior Direito (9).

    Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.

    Conselho: Certifique-se de que as Coberturas do Eixo (19, 22) ficam posicionadas conforme indicado.

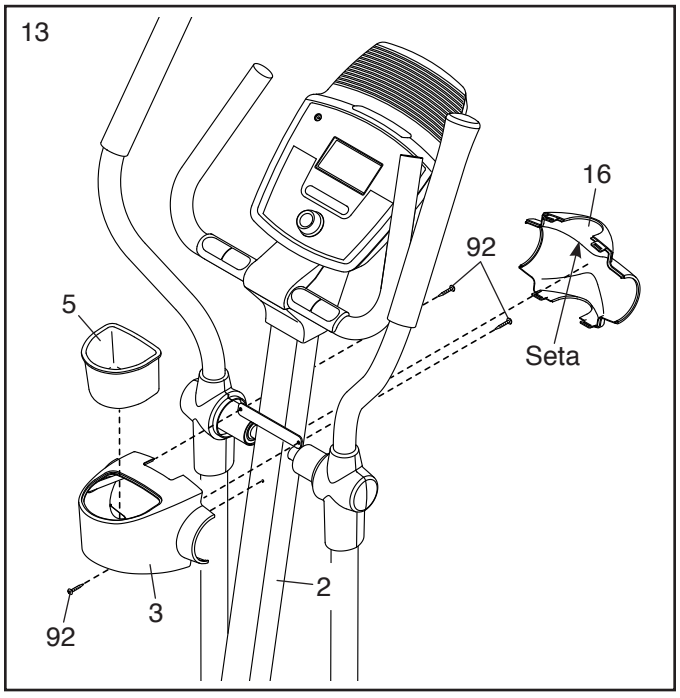


13. Fixe a Cobertura da Barra Vertical Posterior (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (92).

    Oriente a Cobertura da Barra Vertical Frontal (16) de modo a que a seta indicada aponte para cima.

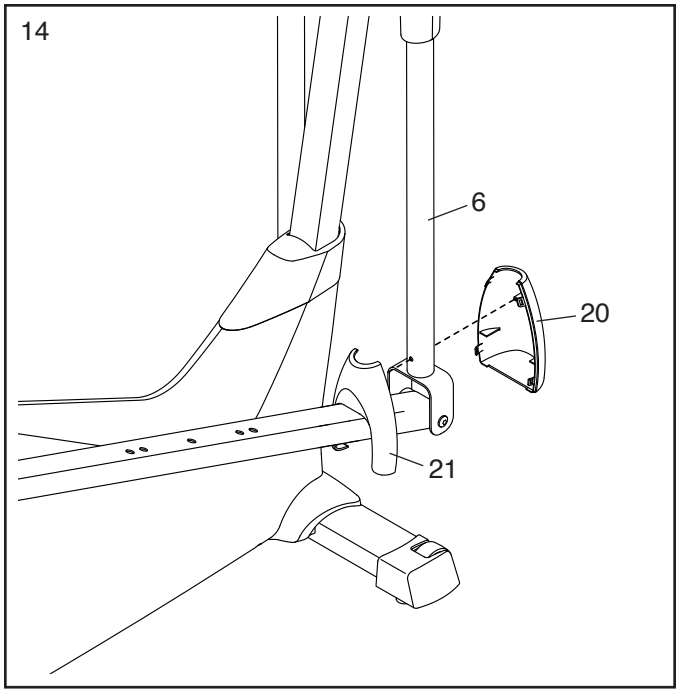
    Pressione a Cobertura da Barra Vertical Frontal (16) contra a Cobertura da Barra Vertical Posterior (3).

    Pressione o Suporte para Garrafa de Água (5) contra a Cobertura da Barra Vertical Posterior (3).



14. Aperte uma Cobertura da Perna Frontal (20) e uma Cobertura da Perna Posterior (21) em torno da Perna Superior (6) direita.

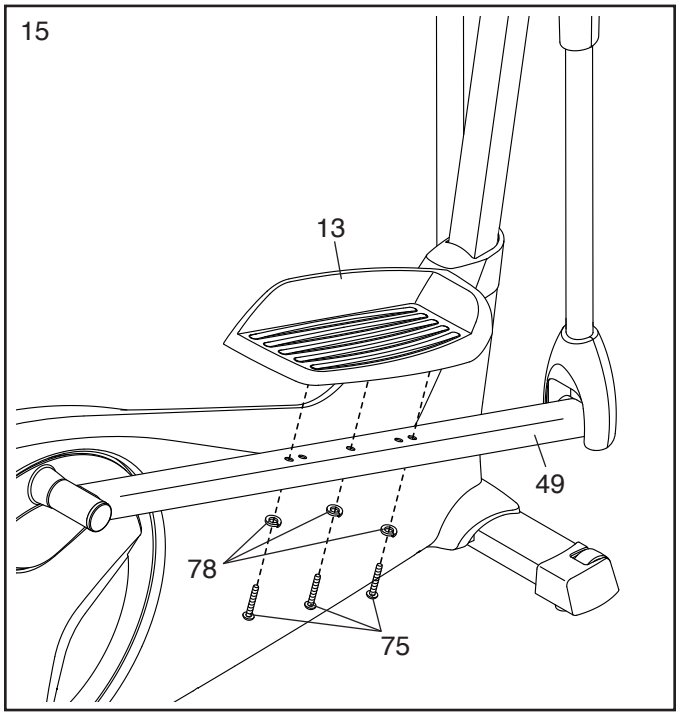
Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.



15. Identifique o Pedal Direito (13).

Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos M10 x 48mm (75) e três Anilhas Dentadas M10 (78). **Certifique-se de que utiliza o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.**

Fixe o Pedal Esquerdo (não apresentado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não apresentado) da mesma forma.



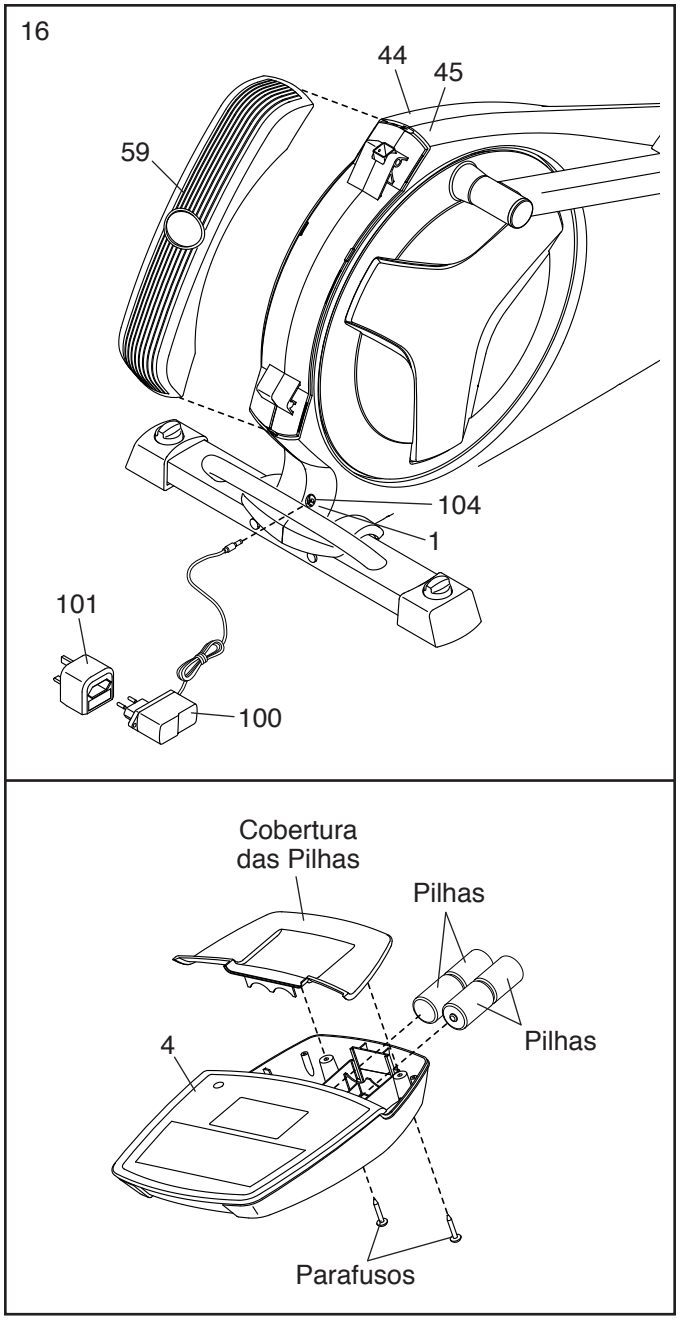
16. **Consulte o desenho superior.** Pressione a Cobertura de Proteção Posterior (59) contra as Proteções Esquerda e Direita (44, 45).

    Ligue o Adaptador de Corrente (100) à Tomada (104) da Estrutura (1).

    Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (100) ao Adaptador de Ficha (101).

    Para ligar o Adaptador de Corrente (100) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 15.

    Consulte o desenho inferior. A Consola (4) também pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomendam-se pilhas alcalinas. Retire os parafusos, retire a cobertura das pilhas, introduza as pilhas no compartimento e volte a fixar a cobertura das pilhas. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme a ilustração existente no interior do respetivo compartimento.**

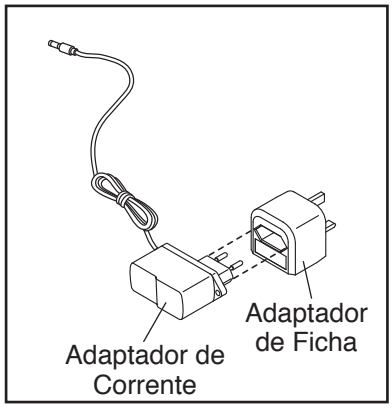


17. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico ficam devidamente apertadas.** Nota: podem estar incluídas peças extra. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

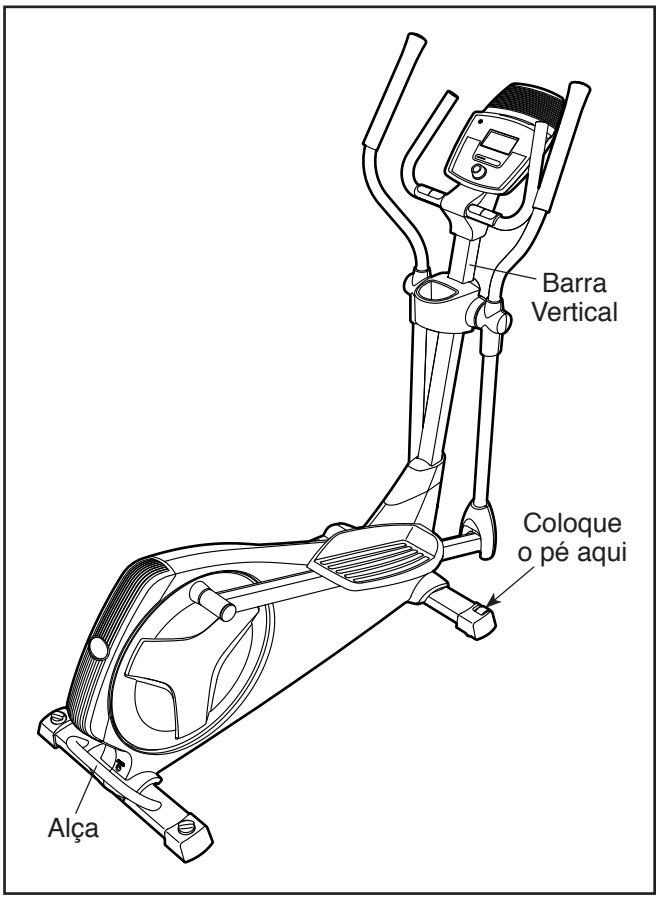
IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.



Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador de ficha. Em seguida, ligue o adaptador de ficha a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.

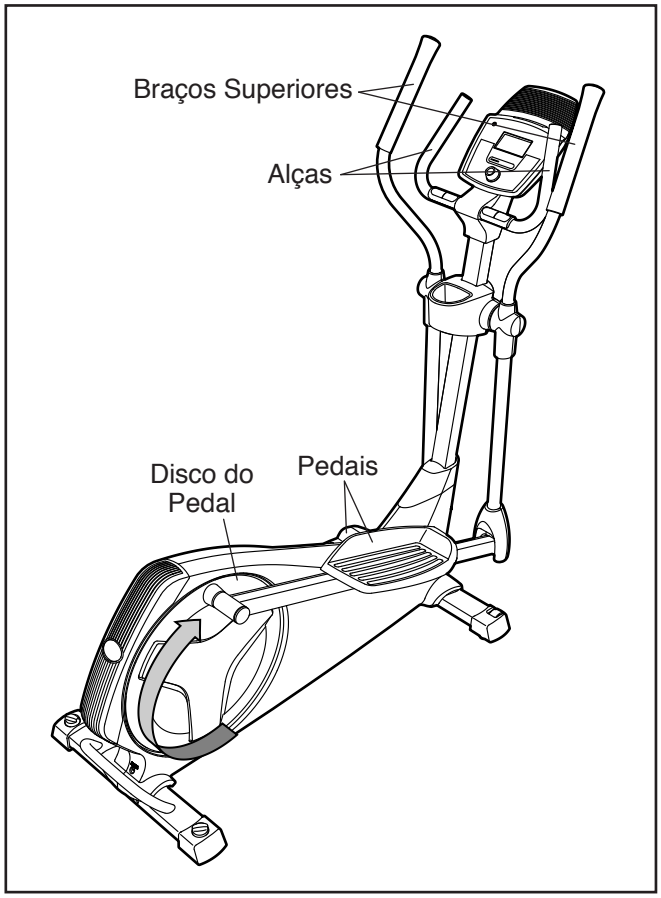
COMO MOVER O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o mover. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a alça, até o aparelho elíptico rolar sobre as rodas. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre as alças ou os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal.



Empurre os pedais para baixo até começarem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: os discos dos pedais podem rodar em ambas as direções. Recomenda-se que os faça rodar no sentido apresentado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: o aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os botões niveladores do estabilizador traseiro e ajuste os pés niveladores até o movimento de balanço ser eliminado.

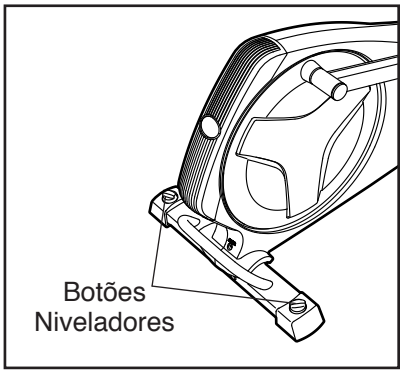
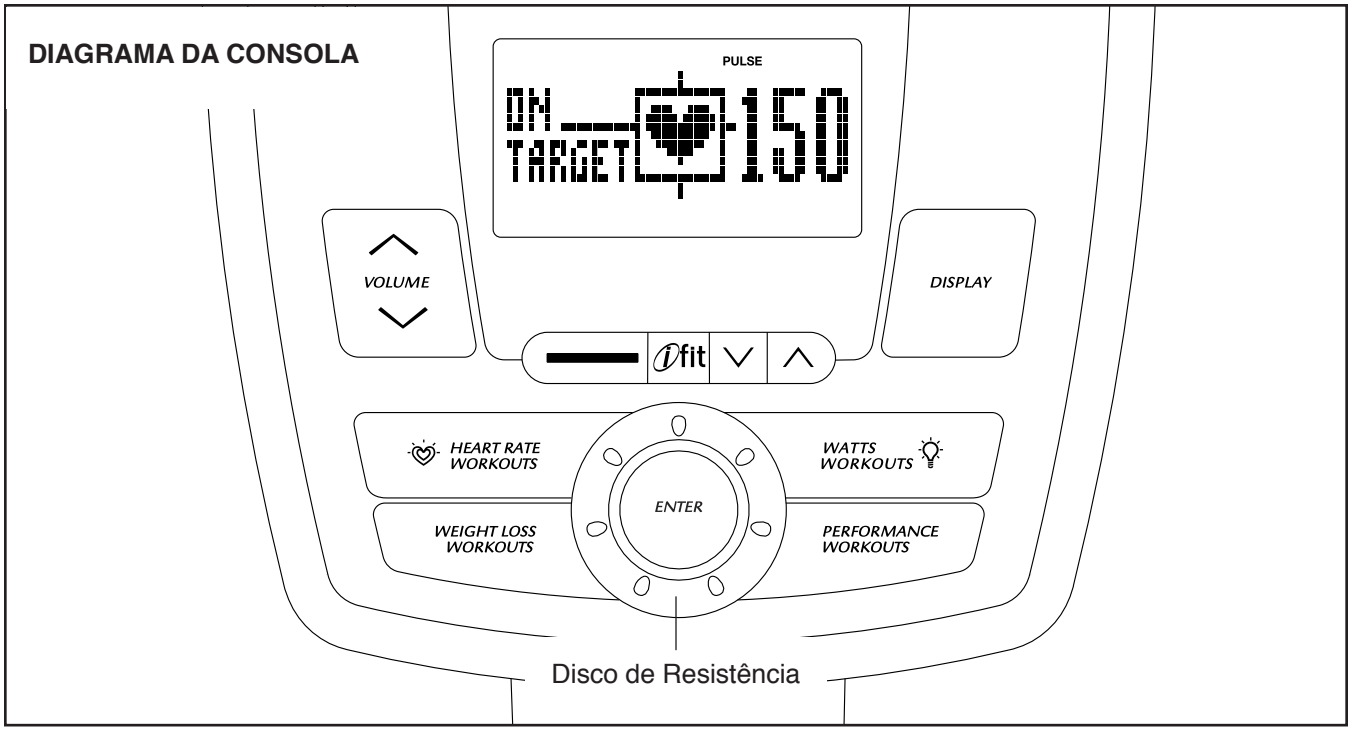


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso rodar um botão. À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até monitorizar o ritmo cardíaco, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

A consola oferece doze sessões de exercício predefinidas, seis de perda de peso e seis de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e vai variando a velocidade das pedaladas à medida que guia o utilizador através de exercícios eficazes.

Além disso, a consola oferece oito sessões de exercício de frequência cardíaca que alteram a resistência dos pedais e lhe indicam que varie a velocidade da pedalada para manter a frequência cardíaca perto de uma meta de frequência cardíaca.

A consola oferece ainda três sessões de exercício de watts que alteram a resistência dos pedais e lhe indicam que varie a velocidade da pedalada para manter a produção de energia perto da meta estabelecida.

A consola inclui o sistema interativo de exercício iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir objetivos específicos de forma física.

Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso de 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o(a) orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas selecionadas.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para ligar a corrente, consulte a página 18. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício de frequência cardíaca,** consulte página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício de watts,** consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 24. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 24.

Nota: se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de o ligar. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o adaptador de corrente (consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 15). Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs ligam e a consola fica pronta a utilizar.

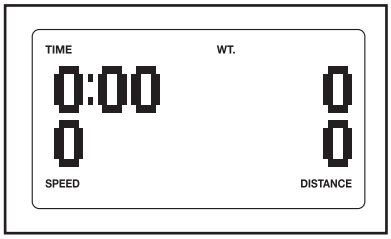
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE em cima.

2. **Selecione o modo manual.**

   Sempre que ligar a consola é selecionado o modo manual.

   Se selecionou uma sessão de exercício, volte a selecionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Workouts (Sessões de Exercício) até surgirem zeros no ecrã.

3. **Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.**

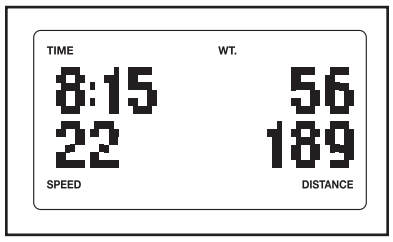
   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais rodando o disco de resistência.

   Para aumentar a resistência, rode o disco de resistência no sentido dos ponteiros do relógio; para diminuir a resistência, rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Nota: após alterar a resistência, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   A consola oferece vários modos de ecrã. O modo de apresentação selecionado determina as informações sobre a sessão de exercício apresentadas. Prima repetidamente o botão Display (Ecrã) para selecionar o modo de apresentação pretendido.

   Os ecrãs podem apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

   Time: Quando estiver selecionado o modo manual, este modo de apresentação indica o tempo decorrido. Quando for selecionada uma sessão de exercício, o ecrã apresenta o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

   Speed: Este modo de apresentação apresenta a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

   Distance: Este modo de apresentação indica a distância (número total de rotações) que pedalou.

   Calories: Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias que queimou.

   Watts: Este modo de apresentação indica a produção aproximada de energia em watts (Wt.).

Pulse: Este modo apresenta a frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5).

Resistance: Este modo de apresentação indica o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência for alterado.

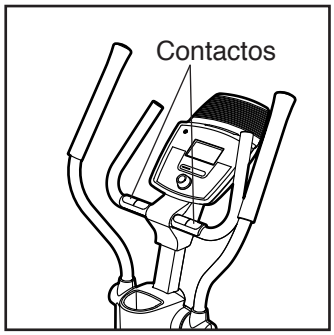
Perfil: Quando for selecionado um exercício, este modo apresenta um perfil dos níveis de resistência do exercício.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar e diminuir o Volume.

5. Meça a frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a frequência cardíaco utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito **(consulte a página 24 para obter informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).**

Nota: Se agarrar no monitor da frequência cardíaca do punho e utilizar o monitor da frequência cardíaca em simultâneo, a consola não indica o seu ritmo cardíaco com precisão.



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir a frequência cardíaca, segure no monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar nos contactos com demasiada força.**

Quando a pulsação for detetada, a sua frequência cardíaca aparece no ecrã. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre nos contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se a frequência cardíaca não for apresentada, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som e a consola entra em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO PREDEFINIDO

1. **Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.**

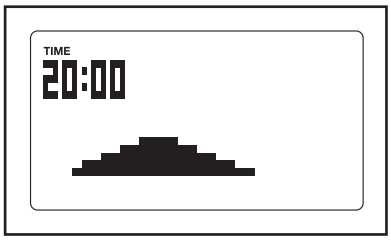
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Selecione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima primeiro o botão Weight Loss Workouts (Exercícios de perda de peso) ou o botão Performance Workouts (Exercícios de desempenho).

   Em seguida, rode o botão de resistência até aparecer no ecrã o número do exercício pretendido.

   Em seguida, prima o botão Enter para selecionar o exercício. Também aparecem no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.



3. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma meta de velocidade. Nota: podem estar programados para segmentos consecutivos o mesmo nível de resistência e/ou meta de velocidade.

   O perfil da sessão de exercício indica o seu progresso (veja o desenho acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   Quando terminar o primeiro segmento do exercício, aparecem durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a meta de velocidade do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começa a piscar e os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

   Enquanto faz exercício, é-lhe pedido que mantenha a velocidade de pedalada próximo da meta de velocidade para o segmento em curso. Quanc surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra FASTER (Acelerar), acelere o ritmo. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra SLOWER (Abrandar), abrande o ritmo. Se não aparecer nenhuma seta ou aparecerem as palavras ON TARGET (Objetivo atingido), mantenha a velocidade atual.

   IMPORTANTE: A meta de velocidade destina-se apenas a proporcionar motivação. A velocidade de pedalada real pode ser inferior à meta de velocidade. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continua dessa forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. É emitido um som e o tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício basta recomeçar a pedalar.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 4 na página 18.

5. **Meça a frequência cardíaca, se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 19.

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. **Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.**

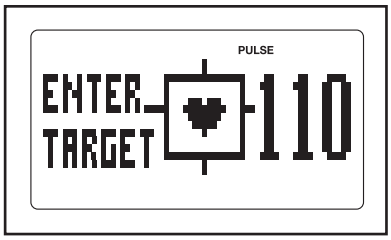
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Selecione um exercício de frequência cardíaca.**

   Para selecionar um exercício de frequência cardíaca, comece por premir o botão Heart Rate Workouts (Exercícios de frequência cardíaca).

   Em seguida, rode o botão de resistência até aparecer no ecrã o número do exercício pretendido. Em seguida, prima o botão Enter para selecionar o exercício.

3. **Introduza uma meta de frequência cardíaca.**

   Alguns segundos após selecionar um exercício de frequência cardíaca, aparecem no ecrã o tempo do exercício e as palavras ENTER TARGET (Introduzir meta).

   Para os diferentes segmentos da sessão de exercício de frequência cardíaca serão programadas diferentes configurações de meta de frequência cardíaca. Rode o disco de resistência para introduzir o valor **máximo** desejado para a frequência cardíaca configurada para a sessão de exercício (consulte INTENSIDADE DE EXERCÍCIO na página 27). Em seguida, prima o botão Enter.

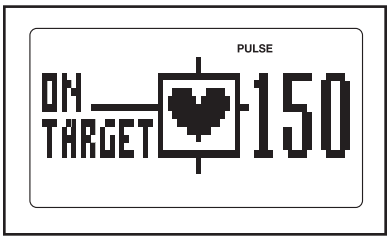
4. **Agarre o monitor da frequência cardíaca do punho.**

   Não é necessário agarrar continuamente o monitor da frequência cardíaca do punho durante um exercício de frequência cardíaca; contudo, deve agarrar frequentemente o monitor da frequência cardíaca do punho para o exercício funcionar adequadamente. **De cada vez que agarrar o monitor da frequência cardíaca do punho, mantenha as mãos sobre os contactos metálicos durante pelo menos 15 segundos.**

5. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

   Cada sessão de exercício de frequência cardíaca está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma meta de frequência cardíaca. Nota: pode ser programada a mesma meta de frequência cardíaca para segmentos consecutivos.

   Durante ambos os exercícios a consola compara regularmente a frequência cardíaca do utilizador com a meta de frequência cardíaca do segmento atual do exercício. Se a frequência cardíaca estiver muito abaixo ou muito acima da meta de frequência cardíaca, a resistência dos pedais aumenta ou diminui para fazer aproximar a sua frequência cardíaca da meta de frequência cardíaca. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar.

   Enquanto faz exercício, é-lhe pedido para atingir a meta de velocidade de pedalada. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra FASTER (Acelerar), acelere o ritmo. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra SLOWER (Abrandar), abrande o ritmo. Se não aparecer nenhuma seta ou aparecerem as palavras ON TARGET (Objetivo atingido), mantenha a velocidade atual.

IMPORTANTE: Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si. Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência; contudo, se alterar o nível de resistência, pode não manter a frequência cardíaca configurada.

Além disso, quando a consola compara a sua frequência cardíaca com a frequência cardíaca configurada, a resistência dos pedais pode aumentar ou diminuir automaticamente para aproximar a sua frequência cardíaca da frequência cardíaca configurada.

A sessão de exercício continua dessa forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. É emitido um som e o tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício basta recomeçar a pedalar.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 4 na página 18.

7. **Quando acabar de fazer exercício a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 19.

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO DE WATTS

1. **Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.**

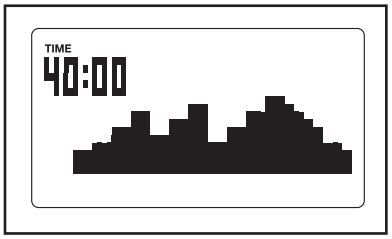
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Selecione uma sessão de exercício de watts.**

   Para selecionar um exercício de watts, comece por premir o botão Watts Workouts (Exercícios de watts). Em seguida, rode o botão de resistência até aparecer no ecrã o número do exercício pretendido. Em seguida, prima o botão Enter para selecionar o exercício.

   Se selecionar o exercício de watts 1, aparecem no ecrã as palavras ENTER WATTS TARGET (Introduzir meta de watts).

   Se selecionar os exercícios de watts 2 ou 3, aparecem no ecrã o tempo do exercício e um perfil dos níveis de resistência para o exercício.



3. **Se tiver selecionado o exercício de watts 1, introduza uma meta de watts.**

   Durante o exercício de watts 1 é programada para todos os segmentos do exercício a mesma meta de watts. Rode o botão de resistência para introduzir a meta de watts pretendida.

4. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

   O **exercício de watts 1** está dividido em 40 segmentos de um minuto. Durante o exercício, a consola compara regularmente a sua produção de watts com a meta de watts introduzida para o exercício.

   Se a sua produção de watts estiver muito abaixo ou muito acima da meta de watts, a resistência dos pedais aumenta ou diminui automaticamente para fazer aproximar a sua produção de watts da meta de watts. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar.

   Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência.

   O exercício de watts 2 ou 3 está dividido em 40 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma meta de watts. Nota: podem estar programados para segmentos consecutivos o mesmo nível de resistência e/ou meta de watts.

   O perfil da sessão de exercício indica o seu progresso (veja o desenho na página 22). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   Enquanto faz exercício, é-lhe pedido para atingir a meta de velocidade de pedalada. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra FASTER (Acelerar), acelere o ritmo. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra SLOWER (Abrandar), abrande o ritmo. Se não aparecer nenhuma seta ou aparecerem as palavras ON TARGET (Objetivo atingido), mantenha a velocidade atual.

   IMPORTANTE: A meta de velocidade destina-se apenas a proporcionar motivação. A velocidade de pedalada real pode ser inferior à meta de velocidade. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Quando terminar o primeiro segmento do exercício, aparecem durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a meta de velocidade do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começa a piscar e os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

   Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o botão de resistência. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. É emitido um som e o tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício basta recomeçar a pedalar.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 4 na página 18.

6. **Meça a frequência cardíaca, se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

7. **Quando acabar de fazer exercício a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 19.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

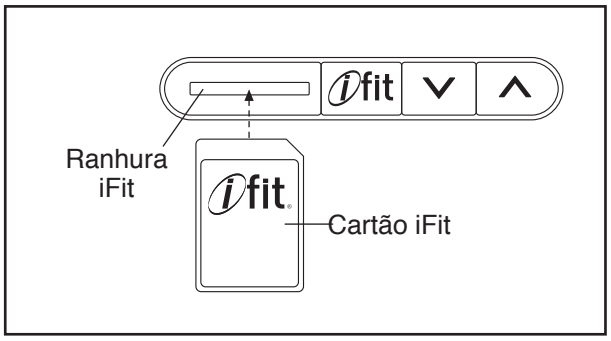
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas selecionadas.

1. **Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Insira um cartão iFit e selecione uma sessão de exercício.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fica posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura. Quando o cartão iFit estiver devidamente inserido, o indicador junto à ranhura ilumina-se e surge texto no ecrã.



   Em seguida, selecione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumentar e diminuir junto à ranhura iFit..

   Um momento após selecionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começa a orientá-lo(a) ao longo da sessão de exercício.

   As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para utilizar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 a partir da página 20.

3. **Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.**

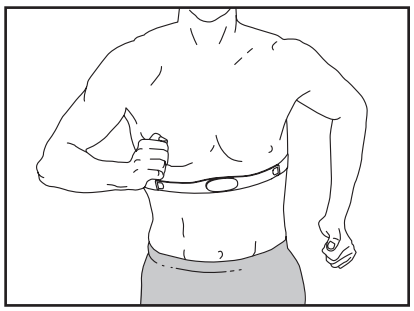
   Retire o cartão iFit quando tiver terminado o exercício. Guarde o cartão iFit num lugar seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **ccertifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD, ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume na consola.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL



Quer o seu objetivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para conseguir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante os exercícios. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o a atingir os seus objetivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito consulte a capa deste manual.**

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DA CONSOLA

Se o monitor da frequência cardíaca do punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na página 19.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

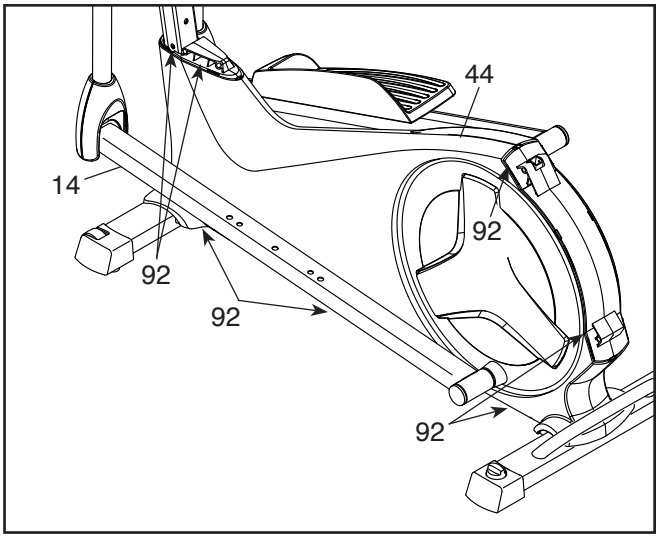
Para ajustar a correia de transmissão, deve retirar o pedal esquerdo, a cobertura de proteção superior, a cobertura de proteção posterior e a proteção esquerda.

Primeiro, consulte o passo 15 na página 13 e retire o pedal esquerdo.

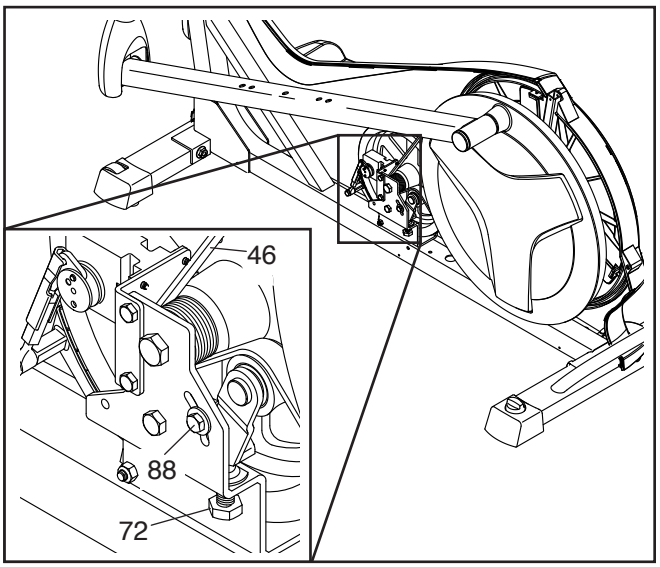
Em seguida, consulte o passo 16 na página 14 e retire a cobertura de proteção posterior.

Depois consulte o passo 5 na página 8 e solte a cobertura de proteção superior da proteção esquerda. Faça deslizar a cobertura de proteção superior para cima.

Retire os Parafusos M4 x 16mm (92) da Proteção Esquerda (44) e depois mova cuidadosamente a Proteção Esquerda para fora, sobre o Braço do Pedal Esquerdo (14).



Em seguida, desaperte o Parafuso Rotativo (88). Depois, aperte o Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão (72) até a Correia de Transmissão (46) ficar tensa.



Quando a Correia de Transmissão (46) ficar tensa, aperte o Parafuso Rotativo (88).

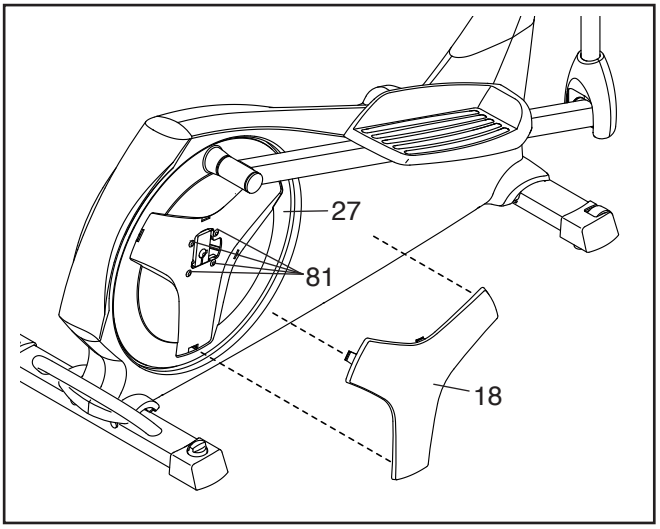
Depois, coloque novamente a proteção esquerda, a cobertura de proteção posterior, a cobertura de proteção superior e o pedal esquerdo.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

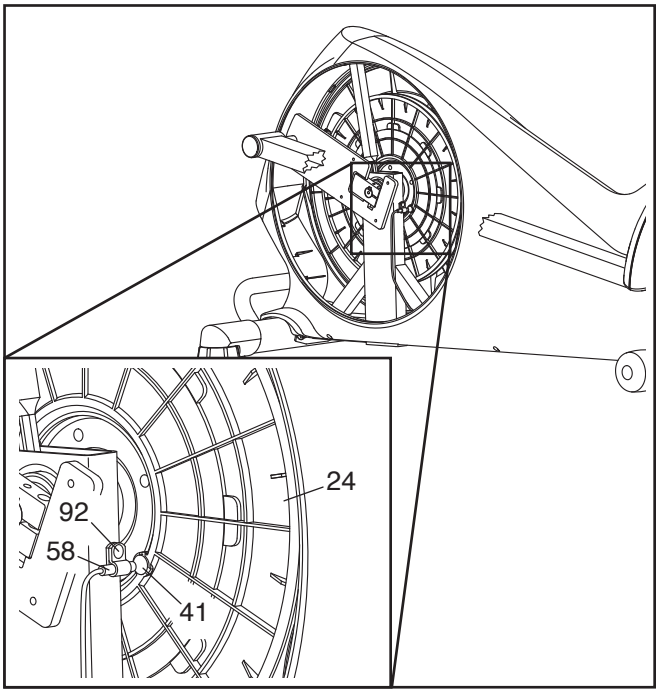
Para ajustar o interruptor de lâminas, deve retirar a cobertura do disco direita e o disco do pedal direito.

Com uma chave de fendas de ponta chata, retire a Cobertura do Disco (18) direita.



Depois retire os Parafusos M8 x 14mm (81) do Disco do Pedal Direito (27) e faça rodar cuidadosamente o Disco do Pedal Direito para o afastar.

Localize o Interruptor de Lâminas (58). Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (92).



Depois rode a Unidade do Pedaleiro (24) até um Íman (41) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas (58). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas, aproximando-o ou afastando-o do Íman. Depois aperte novamente o Parafuso M4 x 16mm (92).

Rode a Unidade do Pedaleiro (24) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

Quando o interruptor de lâminas ficar corretamente ajustado, volte a fixar o disco do pedal direito e a cobertura de disco direita.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL75912.0 R0113A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Cobertura da Barra Vertical Posterior
4	1	Consola
5	1	Suporte para Garrafa de Água
6	2	Perna Superior
7	1	Roda de Resistência
8	1	Braço Superior Esquerdo
9	1	Braço Superior Direito
10	2	Punho em Espuma
11	2	Proteção Superior
12	1	Pedal Esquerdo
13	1	Pedal Direito
14	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	2	Suporte do Pedal
16	1	Cobertura da Barra Vertical Frontal
17	4	Rolamento Rotativo
18	2	Cobertura do Disco
19	2	Cobertura do Eixo A
20	2	Cobertura da Perna Frontal
21	2	Cobertura da Perna Posterior
22	2	Cobertura do Eixo B
23	4	Rolamento Oscilante
24	1	Poleia
25	1	Braço do Pedaleiro Dereito
26	1	Braço do Pedal Esquerdo
27	2	Disco do Pedal
28	1	Fio de Pulsações
29	4	Rolamento
30	2	Tampa do Braço do Pedal
31	2	Parafuso-Batente
32	1	Cobertura da Consola
33	4	Anilha M8
34	2	Porca de Ajuste
35	1	Anilha M5
36	1	Anel de Retenção Pequeno
37	1	Cobertura Superior da Proteção
38	2	Rolamento do Pedaleiro
39	1	Alça
40	2	Anel de Retenção Grande
41	2	Íman
42	1	Cablagem
43	2	Anilha M6
44	1	Proteção Esquerda
45	1	Proteção Direita
46	1	Correia de Transmissão
47	2	Pé Nivelador
48	2	Tampa do Estabilizador Traseiro
49	1	Braço do Pedal Direito
50	2	Roda
51	1	Volante
52	1	Tensor
53	1	Íman em C
54	1	Motor de Resistência
55	1	Suporte do Motor
56	1	Braço de Resistência
57	1	Torno
58	1	Fio/Interruptor de Lâminas
59	1	Cobertura da Proteção Posterior
60	1	Chave
61	1	Porca de Travamento M8
62	1	Parafuso M6 x 16mm
63	2	Pé
64	1	Eixo Volante
65	1	Pino do Íman em C
66	1	Pino do Tensor
67	1	Parafuso da Chave
68	1	Parafuso do Braço do Pedaleiro
69	4	Pino do Motor de Resistência
70	1	Estabilizador Traseiro
71	2	Parafuso do Suporte do Motor
72	1	Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão
73	1	Estabilizador Frontal
74	1	Porca de Travamento M6
75	6	Parafuso M10 x 48mm
76	4	Pino M8 x 45mm
77	6	Contraporca M8
78	10	Anilha Dentada M10
79	6	Parafuso M10 x 20mm
80	2	Parafuso M8 x 20mm
81	8	Parafuso M8 x 12mm
82	4	Parafuso M10 x 95mm
83	1	Parafuso M5 x 7mm
84	10	Parafuso #10 x 16mm
85	2	Parafuso Sextavado M8 x 18mm
86	1	Espaçador Braço do Pedaleiro
87	1	Parafuso M3.5 x 12mm
88	1	Parafuso Rotativo
89	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 16mm

90	1	Parafuso de Terra M4 x 16mm	101	1	Adaptador de Ficha
91	1	Pedaleiro	102	1	Suporte de Resistência
92	23	Parafuso M4 x 16mm	103	1	Fio/Recetor do Monitor
93	1	Sensor de Pulsações	104	1	Fio/Tomada
94	1	Rolamento do Volante	105	4	Parafuso M8 x 10mm
95	2	Botão Nivelador	106	4	Parafuso M8 x 15mm
96	2	Parafuso M4 x 19mm	*	–	Manual do Utilizador
97	1	Tampa do Estabilizador Direito	*	–	Ferramenta de Montagem
98	1	Tampa do Estabilizador Esquerdo	*	–	Pacote de Lubrificante
99	4	Parafuso M4 x 28mm	*	–	Atilho para Fio
100	1	Adaptador de Corrente			

Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não se encontram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL75912.0 R0113A

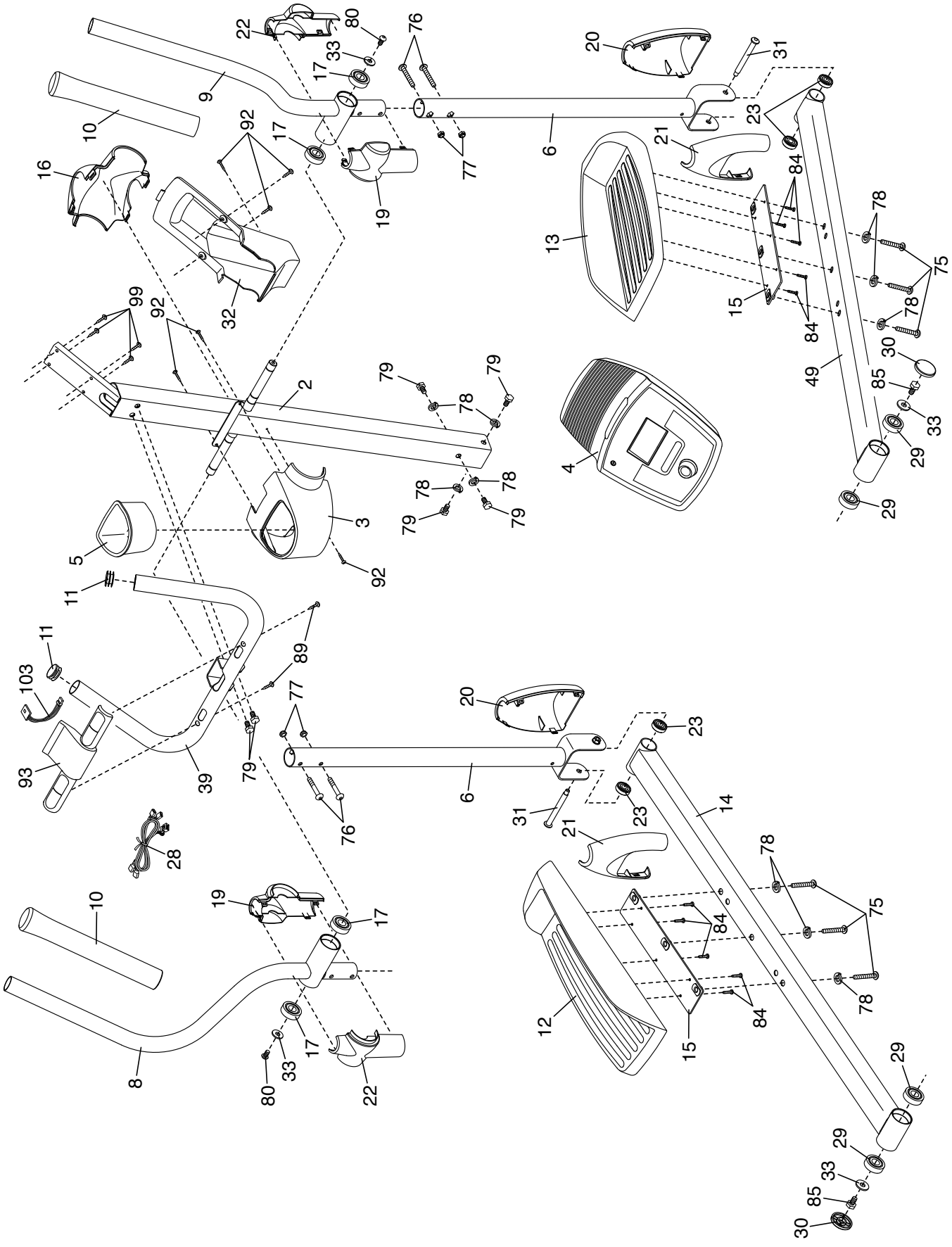
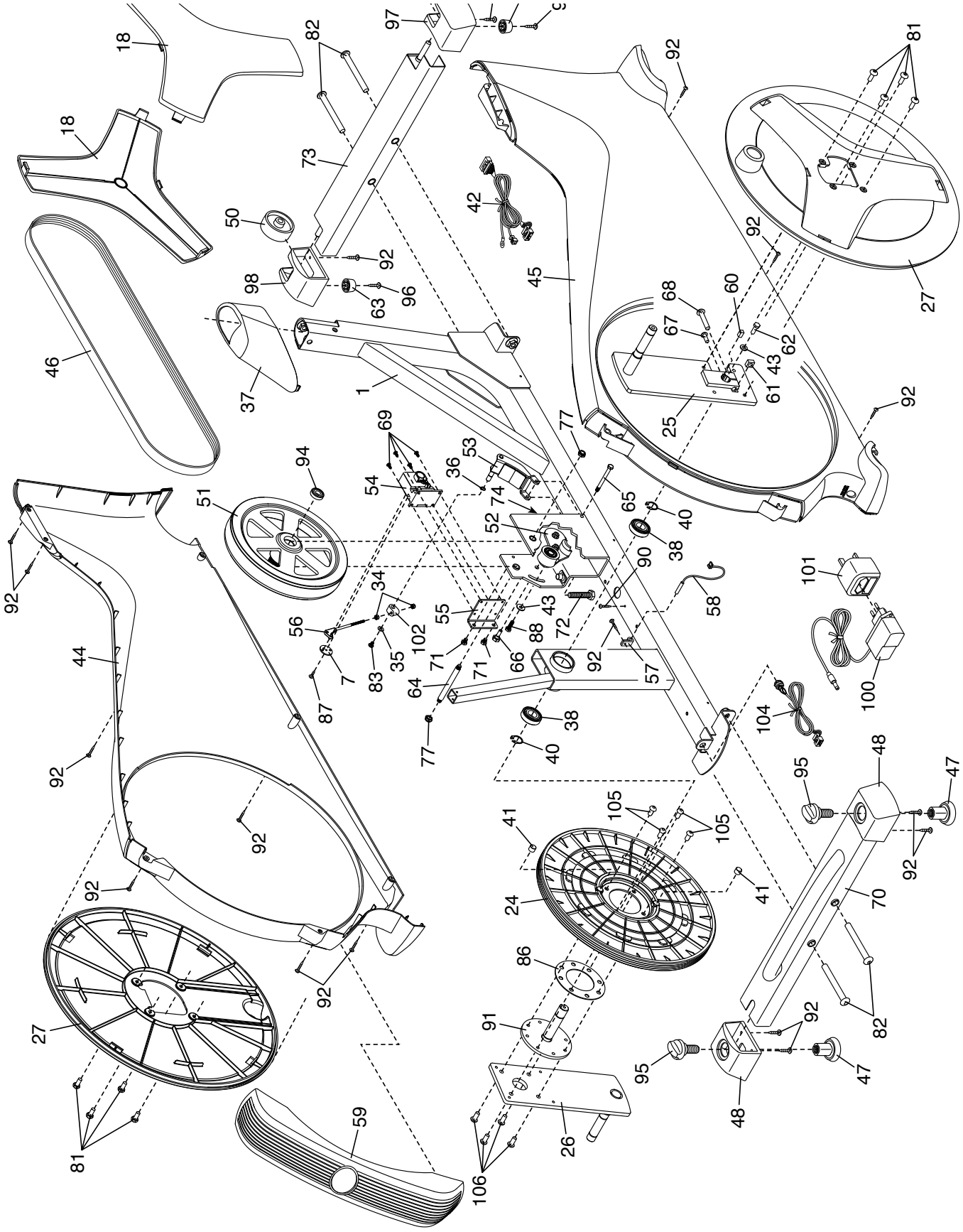


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL75912.0 R0113A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 338575 R0113A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.